פרק 10 – מושגים

**אמפיריםציזם** – ייחוס ההתפתחות האנושית להתנסות (ג'ון לוק)

**נייטיביזם** – ייחוס ההתפתחות האנושית לטבע המולד של האדם (ז'אן ז'ק רוסו)

ההתפתחות המנטלית לפי פיאז'ה

**משכל סנסורי – מוטורי** – מבנים מנטליים המכוונים רצפים סנסו-מוטוריים, גודמת מציצה, הסתכלות, לפיתה ודחיפה

**הטמעה** – משנה מידע חדש המגיע מהסביבה כדי שיתאים למה שכבר ידוע

**התאמה** – מארגנת מחדש או משנה את הסכמות הקיימות אצל הילד כדי שמידע חדש יהיה מובן יותר

שלבים בהתפתחות הקוגניטיבית (פיאז'ה):

1. השלב הסנסו-מוטורי – לידה עד גיל שנתיים – ההתנהגות מושתת על מערך סכמות מולדות. רצפים סנסוריים-מוטוריים משתפרים, משתלבים ונעשים מגוונים יותר

**קביעות האוביייקט** – הבנתם של ילידים כי עצמים קיימים גם בלי שהילדים מודעים להם. (בגיל שנתיים)

1. השלב הקדם – אופרציונלי – שנתיים עד 7 – יכולים ליצור ייצוגים מנטליים של עצמים שאינם נוכחים. מה שהילד לא יכול לעשות:

**אגוצנטריות –** חוסר יכולת של הילד לראות דברים מנקודת מבט של הזולת

**מרכוז** – הקשב שלהם מתרכז בתכונות האובייקט הבולטות ביותר (2 כוסות לימונדה)

1. שלב האופרציות המוחשיות – מגיל 7 עד 10 – יש ביכולתו של הילד לבצע אופרציות מנטליות.

**אופרציות מנטליות** – פעולות המתבצעות בתודעה ומובילות לחשיבה הגיונית. המרת פעולה פיזית בפעולה מנטלית (לדעת שאברהם גבוה מבלי לבצע מניפולציה פיזית)

שולטים ביכולת **שימור** – תכונות הפיזיקליות של עצמים אינן משתנות אם לא נוסיף או נגרע מהם אף שצורתם משתנה (לימונדה)

**הפיכות –** ההבנה כי גם פעולות פיזיות וגם אופרציות מנטליות הן הפיכות

1. שלב האופרציות הפורמליות – מגיל 11 – החשיבה נעשית מופשטת. מהרהרים בשאלות על צדק וקיום ומחפשים תשובות לבעיות.

**תיאוריות יסוד** – מסגרות להבנה ראשונית שיעודן היא להסביר את התנסויותיהם בעולם

**הפנמה** – לפי ויגוצקי, התהליך שבאמצעותו ילדים קולטים ידע מן ההקשר החברתי שלהם.

**תבונה** - מומחיות בהתנהלויות החיים הבסיסיות.

**אופטימיזציה בוררת עם פיצוי -** אסטרטגיה להזדקנות מוצלחת, שמשמעותה הפקת מרב הרווחים ומזעור השפעתם של אבדנים המלווים תהליך הזדקנות נורמלי.

ברירה – פחות יעדים (מנגן פחות יצירות)

אופטימיזציה – מתאמנים בתחומים בראש סדר העדיפויות (מתאמן לעיתים קרובות יותר)

פיצוי – בחירת דרכים חלופיות להתמודד עם הפסדים (מעט את הקצת לפני קטעים מהירים)

**דיבור המופנה לילד (שפת אימהות)** – שמור על הקשב של התינוקות ועל העניין שלהם (עשוי לסייע ללמוד את השפה וחיזוק הקשר הרגשי בין התינוק למטפל)

**פרץ השיום** – שלב בו ילידים מתחילים לרכוש מילים חדשות בקצב הולך וגובר במהירות (מגיל 18 חודשים)

**הרחבת יתר (במשמעות של מילים)** – לדוגמא ייחוס המילה "כלבלב" לכל בעלי החיים

**צמצום יתר ( במשמעות של מילים)** – ייחוס המילה "כלבלב" רק לכלב של המשפחה.

**עקרון ההנגדה** – לפי קופץ, כאשר ילדים שומעים מילה חדשה עליהם לחפש לה משמעות שונה ממשמעויות של מילים שהם מכירים

**עקרונות הפעולה** – לפי דן סלובין הקווים המנחים את הילד במשימת הלמידה אשר מהווים את יכולת יצירת השפה

**יכולת יצירת שפה-** הקווים המנחים ועקרונות הפעולה המולדים שילדים מביאים עמם למשימת לימוד השפה.

**דיבור טלגרפי** – הילדים משתמשים בעיקר בשמות עצם ופעלים (חלב דנה)

**שלבים פסיכו – חברתיים** - לפי אריק אריקסון, שלבי התפתחות רציפים המתמקדים במכוונותו של האדם כלפי עצמו וכלפי זולתו; השלבים מאחדים את ההיבטים המיניים והחברתיים של התפתחות האדם ואת הקונפליקטים החברתיים המתעוררים מיחסי הגומלין בין היחיד לבין סביבתו החברתית.

השלבים:

1. **אמון לעומת חשדנות** (0-1.5)
2. **אוטונומיה לעומת ספק עצמי** (1.5-3)
3. **יזימה לעומת אשם** (3-6)
4. **כשירות מול נחיתות** (6 – התבגרות מינית)
5. **גיבוש זהות לעומת בלבול תפקידים** (גיל ההתבגרות)
6. **אינטימיות לעומת בדידות** (בגרות מוקדמת)
7. **פוריות לעומת קיפאון** (בגרות)
8. **אחדות האני לעומת ייאוש** (בגרות מאוחרת)

**חברות** - תהליך הנמשך כל החיים, תהליך שבו דפוסי ההתנהגות של האדם, ערכיו, אמות המידה שלו, מיומנויותיו, עמדותיו ומניעיו מעוצבים כך שיתאימו למה שנחשב רצוי בחברה מסוימת.

**היקשרות** - קשר רגשי בין ילד לבין הדמות המטפלת בו.

**הטבעה** - צורה פרימיטיבית של למידה שלפיה גורי בעלי חיים הולכים בעקבות העצם הנע הראשון שהם רואים ו/או שומעים ונקשרים אליו. (אווז שנולד בקרב בני אדם)

**מודל עבודה פנימי** – סכמה המקבצת את תולדות קשרי הגומלין של הפעוט עם הדמויות המטפלות בו

**מבחן המצב הזר** – פותח ע"י מרי איינסוורת' ועמיתיה, ובו מספר שלבים.

תגובות הילדים במבחן מתחלקות ל-3 קטגוריות:

* + - היקשרות בטוחה
    - היקשרות לא בטוחה – נמנעת
    - היקשרות לא בטוחה – מתנגדת

**סגנון הורות-** האופן שבו הורים מגדלים את ילדיהם; סגנון ההורות הסמכותי המאזן בין דרישתיות להיענות הוא כפי הנראה היעיל ביותר.

**דרישתיות** – נכונותם של הורים לפעול כסוכני חברות

**היענות** – הכרת ההורים באינדיווידואליות של הילד

**סגנון סמכותי** – דורשים ונענים – קשר יעיל בין הילד להורה

**סגנון סמכותני** – דורשים אך לא נענים – משמעת אך תשומת לב מועטה לאוטונומיה

**סגנון ותרני** – אינם דורשים אך נענים – אינם מסייעים לילד ללמוד את מבנה החוקים החברתיים

**סגנון מזניח** – אינם דורשים ואינם נענים – אינם משליטים משמעת ואינם נענים לאינדיבידואל

**תיאוריית הארון** – פרויד ונוספים טענו כי תינוקות נקשרים להוריהם כיוון שהם מספקים להם מזון (האם כארון מצרכים)

**מגע מנחם** – נחמה שתינוק שואב ממגע גופני עם אמו או עם הדמות המטפלת בו. (הארי הארלו סבר כי תיאוריית הארון לא מספקת)

מחקר עם קופים ו-2 אימהות

**מוסריות** – מערכת של אמונות ערכים ושיפוטים בעניין הצדק ואי צדק במעשיהם של בני אדם

**החשיבה המוסרית** - שיפוט של אנשים באשר לדרכי הפעולה הנכונות או הלא נכונות במצב נתון.

**מוסריות קדם קונבנציונלית –**

שלב 1 – מכוונות כלפי הנאה/ כאב (להימנע מכאב או לא להיתפס)

שלב 2 – מכוונות כלפי מחיר – תועלת (לזכות בתגמול)

**מוסריות קונבנציונלית -**

שלב 3 – מכוונת כלפי "ילד טוב" (לזכות בקבלה ולהימנע מגינוי)

שלב 4 – מכוונות כלפי חוק וסדר (לציית לכללים ולהימנע מגינוי של בעלי הסמכות)

**מוסריות מעוגנת בעקרונות-**

שלב 5 – מכוונות כלפי חוזה חברתי (לקדם את רווחת החברה)

שלב 6 – מכוונות כחפי עיקרון אתי (להשיג צדק ולהימנע מגינוי עצמי)

פרק 13 – מושגים

**אירועים תוך נפשיים** – לפי פרויד, בליבת האישיות עומדים אירועים המתחוללים בנפשו של אדם המניעים התנהגות

**שימור עצמי** – לפי פרויד, דחף הפועל לענות על צרכים של רעב וצמא

**ארוס** – לפי פרויד, הכוח המניע, הקשור ליצרים מיניים ולשימור המין האנושי

**ליבידו** - אנרגיה נפשית הדוחפת בני אדם למצבי עונג חושני לסוגיו, בייחוד מצבי עונג מיני.

**טנטוס** (אינסטינקט המוות) – לפי פרויד, כח שלילי הדוחף אנשים להתנהגויות תוקפניות והרסניות

**אזור ארוגני** – אזור פיזי רגיש (מלבד איברי המין)

**התפתחות פסיכוסקסואלית** – חמשת השלבים לפי פרויד. פרויד האמין כי המקור הפיזי לעונד מיני משתנה על פי סדר שלבים אלה:

השלב האורלי, השלב האנלי, השלב הפאלי, שלב החביון, השלב הגנטלי.

לפי פרויד, סיפוק יתר או תסכול יתר באחד השלבים המוקדמים גורמים לקיבעון

**תסביך אדיפוס** -(מופיע בשלב הפאלי) – פרויד האמין כי לכל ילד צעיר יש יצר מולד לראות באביו יריב מיני על תשומת הלב של אימו. תסביך אדיפוס נפטר כאשר הילד מזדהה עם כוחו של אביו

**קיבעון** - מצב שבו אדם נשאר קשור לעצמים או לפעילויות המתאימות יותר לשלב מוקדם יותר בהתפתחות הפסיכוסקסואלית.

**דטרמיניזם נפשי** - ההנחה שתגובות מנטליות והתנהגותיות נקבעות על־ ידי התנסויות קודמות.

**הלא מודע** - תחום הנפש המאחסן דחפים פרימיטיביים מודחקים.

**תוכן גלוי** – לפי התיאוריה הפרוידיאנית של ניתוח חלום, תוכנו של חלום העולה על פני השטח אשר מניחים כי הוא מסווה את משמעותו האמיתית של החלום. מה שאנחנו אומרים, עושים ותופסים – לתוכן זה אנו מודעים במלואו

**תוכן סמוי** - לפי התיאוריה הפרוידיאנית של ניתוח חלום, זוהי המשמעות הסמויה של חלום.

**פליטה פרוידיאנית** – מתרחשת כאשר אנו מסגירים תשוקה לא מודעת בדיבור או בהתנהגות

**הסתמי – האיד**- החלק הפרימיטיבי, הלא מודע, של האישיות המייצג את מאגר הדחפים הבסיסיים.

**עיקרון העונג** – כאן ועכשיו בלא דאגה מהתוצאות (שולט בסתמי)

**האני העליון** – **סופר אגו** – מאגר הערכים של האדם הכולל עמדות מוסריות שנלמדו מהחברה (מצפון)

**האני – האגו** - היבט האישיות המעורב בפעולות לשימור עצמי ובהכוונת דחפים אינסטינקטואליים לאפיקים מתאימים. מתווך בקונפליקט בין דחפי הסתמי לבין דרישות האני העליון.

**עיקרון המציאות** – מעמיד בחירות הגיוניות לפני דרישות להנאה (שולט באני)

**הדחקה** - מנגנון ההגנה הבסיסי שבאמצעותו מחשבות, רגשות וזיכרונות מכאיבים או מעוררי אשמה נדחקים אל מחוץ לתודעה.

**מנגנוני ההגנה של האני** - אסטרטגיות מנטליות (מודעות או לא מודעות) שהאני נוקט כדי להגן על עצמו מול קונפליקטים שבהם האדם מתנסה במהלך חייו. (בין דחפי הסתמי לדרישות האני)

**מנגנוני ההגנה העיקריים:**

הכחשת המציאות – הגנה על עצמי מהמציאות הלא נעימה ע"י סירוב לקלוט אותה

התקה – פריקת רגשות עצורים על אובייקטים מסוכנים פחות מאלה שעוררו את הרגש

פנטזיה – סיפוק תשוקות שלא מומשו בהישגים דמיוניים

הזדהות – הגדלת תחושת הערך ע"י הזדהות עם אדם אחר או עם מוסד

בידוד – ניתוק מטען רגשי ממצבים מכאיבים (חלוקה ליחידות)

השלכה – האשמת אחרים בקשיים או ייחוס התשובות ה"אסורות" לאחרים

רציונליזציה – ניסיון של האדם להוכיח כי התנהגותו "הגיונית"

היפוך תגובה – הימנעות מהבעת תשוקות מסוכנות ע"י אימוץ עמדות וסוגי התנהגות הפוכים

תסוגה – נסיגה לרמות התפתחות מוקדמות יותר הגוררות ריבוי תגובות ילדותיות ולרוב רמת שאיפות נמוכה יותר

הדחקה – מנגנון ההגנה הבסיסי ביותר

עידון – סיפוק תשוקות מיניות שלא מומשו או הסתרתן בהדרגה ע"י פעולות חלופיות לא מיניות.

**חרדה** – תגובה רגשית רבת עוצמה המופעלת כאשר קונפליקט שהודחק עומד לעלות אל התודעה

שלושה מרכיבים בחוויית העצמי (ויליאם ג'יימס):

**אני חומרי** – העצמי הגופני ועצמים דוממים בסביבה

**אני חברתי** – מודעותינו לדרך שבה אנו נראים בעיני הזולת

**אני רוחני** – העצמי המנטר מחשבות ורגשות פרטיים

**מושג העצמי** – מבנה מנטלי דינמי המניע, מפרש, מארגן, מתווך ומווסת התנהגויות ותהליכים פנימיים ובין אישיים.

**סכמות העצמי** – סכמות המאפשרות לנו לארגן מידע על עצמנו.

(אינן משפיעות רק על הדרך שבה אנו מעבדים מידע על עצמנו אלא גם על האופן שבו אנו מעבדים מידע על הזולת. אנו מפרשים את הפעולות של אחרים לפי הידע שלנו על עצמנו)

**סוגי עצמי אפשריים** (הייזל מרקוס) – סוגי עצמי אידיאליים שהיינו רוצים להיות, סוגי עצמי שאנו יכולים להיות, סוגי עצמי שאנו חוששים להיות

**הערכה עצמית** – עמדת הערכה כוללת של העצמי; יש לה השפעה רבה על מצבי רוח ועל מגוון התנהגויות אישיות וחברתיות.

**חבלה עצמית** – אנו פוגעים בכוונה בביצוע שלנו כדי שהיה לנו תירוץ לכישלון שאין בו כדי להעיד על חוסר יכולת

**הצגה עצמית** – סבירות לחבלה עצמית עולה כאשר ידוע לאדם כי תוצאות ההתנהגות (הבחינה למשל) ייוודעו ברבים

**תפיסה של העצמי כעצמאי** – בתרבויות אינדיבידואליסטיות על היחיד לראות בעצמו פרט כדי להשיג עצמאות

**תפיסה של העצמי כתלוי** – בתרבויות קולקטיביסטיות הפרט רואה את עצמו חלק ממערכת חברתית כוללת

פרק 11 – מושגים

**מדרג של צרכים** - על־פי השקפתו של מסלו, הצרכים האנושיים היסודיים יוצרים מדרג, ובכל שלב במדרג הם חייבים לבוא על סיפוקם קודם שיהיה אפשר להשיג את השלב הבא. צרכים אלה מתקדמים מן הצרכים הביולוגים הבסיסיים (בתחתית המדרג) ועד לצורך במימוש ־עצמי (בראשו).

**צורך בהישג** - הנחה כי קיים צורך אנושי בסיסי לחתור להשגת מטרות; צורך זה מניע טווח רחב של התנהגות וחשיבה.

**מבחן התפסת הנושא** - **TAT** - השלכה שבו מציגים לאדם ציורים רב ־משמעיים ומעודדים אותו לחבר עליהם סיפורים.

**יעילות** – הצורך להגיע לאותה תוצאה בפחות מאמץ

**מכוונות למקור השליטה** – במה תלויות תוצאות הפעולות

**מכוונות למקור שליטה פנימי** – התפיסה שלפיה תוצאות הפעולות תלויות במה שאנו עושים

**מכוונות למקור שליטה חיצוני -** התפיסה שלפיה תוצאות הפעולות תלויות בגורמי הסביבה

**ייחוסים** - שיפוטים לגבי הגורמים לתוצאות.

**יציבות לעומת חוסר יציבות** – באיזה מידה יכול להיות גורם סיבתי להיות יציב ועקבי לאורך זמן או בלתי יציב ומשתנה (לדוגמא, יכולת לעומת מאמץ)

**כללי לעומת ספציפי –** באיזה מידה גורם סיבתי הנו ספציפי מאוד, מוגבל למטלה או לסיטואציה מסוימת או שמא הוא כללי וחל על מצבים מגוונים (לדוגמא, אני נכשל בכל המבחנים/ לא הצלחתי רק במבחן הזה)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **חיצוני** | **פנימי** |  |
| קושי מטלה | יכולת | **יציב** |
| מזל | מאמץ | **לא יציב** |

* + - ניתן לראות בציונים בבחינה תוצאה של גורמים פנימיים דוגמת יכולת (מאפיין אישיות יציב) או מאמץ (תכונת אישיות משתנה)

**אימון מחדש בייחוסים** – שיטה להתערבות שגורמת להפגנת יותר מקור שליטה פנימי

**תיאוריית ההוגנות** - תיאוריה קוגניטיבית של מוטיבציה בעבודה, שעל ־פיה עובדים מונעים לשמור על יחסים הוגנים וצודקים עם עובדים רלוונטיים אחרים בארגון. גם מודל המניח כי יחסים שוויוניים הם אלה שבהם תוצאות המשתתפים הן יחסיות לתשומותיהם.

**תיאוריית הציפיות** - תיאוריה קוגניטיבית של מוטיבציה בעבודה שעל ־פיה עובדים מונעים כשהם מצפים כי המאמץ והביצוע שלהם בעבודה יניבו את התוצאות המיוחלות.

**תכליתיות – בהקשר של תיאוריית הציפיות** - התפיסה שלפיה יוביל הביצוע לתוצאות מסוימות, כגון תגמול

**ציפייה – בהקשר של תיאוריית הציפיות** - תפיסת העובד בדבר הסבירות שלפיה יניבו מאמציו רמת ביצוע מסוימת

**ערכיות – בהקשר של תיאוריית הציפיות** – המידה שבה עובד תופס את התוצאות כמושכות

יעדי הישג:

**יעדים של מכוונות לביצוע** – אני רוצה לקבל את הציון הכי טוב

**יעדים של הימנעות מביצוע** – אסתפק בכך שלא אכשל

**יעדי למידה** – שיפור עצמי, סיפוק מעשיית המטלה, העניין, האתגר שהיא מציבה

פרק 16 – מושגים

**הבניית המציאות החברתית** – כאשר צופים מקודדים באופן סלקטיבי את המתרחש

**תפיסה חברתית** - התהליך שבאמצעותו אדם מצליח להכיר או לתפוס מאפיינים אישיים. תהליך שבאמצעותו אנו מצליחים להבין את התנהגותם של אחרים ולמיינה לקטגוריות.

**תיאוריית הייחוס** - גישה חברתית־ קוגניטיבית לתיאור הדרכים שבהן התופס החברתי משתמש במידע כדי להפיק הסברים סיבתיים.

**עיקרון ההשתנות המשותפת** - תיאוריה שלפיה בני אדם נוטים לייחס התנהגות לגורם סיבתי כלשהו אם גורם זה היה נוכח כל אימת שהתרחשה ההתנהגות, אך נעדר כשלא התרחשה.

**ייחודיות**  - האם ההתנהגות ספציפית למצב מסוים?

**עקיבות** – האם ההתנהגות חוזרת על עצמה בתגובה לאותו מצב?

**הסכמה** – האם בני אדם אחרים מתנהגים בדרך דומה באותו המצב?

4 סוגי נסיבות בהן הטיה עלולה לחלחל לייחוסים שלנו:

**טעות הייחוס הבסיסית** - הנטייה של צופים להעריך הערכת חסר את השפעתם של גורמי מצב על התנהגותו של אדם ולהעריך הערכת יתר גורמים התלויים באדם עצמו. (בני אדם נוטים לבחור באפשרות הייחוס הפנימי)

**הטיה בשירות העצמי** - הטיית ייחוס העצמי הגורמת לבני אדם לזקוף לזכותם הצלחות ולהכחיש או לתרץ את אחריותם לכישלונותיהם. (אנשים נוטים לייחס ייחוסים פנימיים להצלחותיהם וייחוסים חיצוניים לכישלונותיהם)

**נבואות המגשימות את עצמן** - ניבוי לגבי התנהגות או אירוע כלשהם בעתיד, המשנה אינטראקציות התנהגותיות, הגורמות להתרחשות הצפוי.

**אפקט פיגמליון** – השפעת הציפייה החברתית – המחשה של נבואה המגשימה את עצמה (נערת רחוב הופכת לאשת חברה מכובדת בהדרכתו הצמודה של המורה שלה)

**אישור התנהגותי** - תהליך שבאמצעותו הציפיות של אדם מזולתו משפיעות על זולת זה להתנהג בדרכים המאשרות את ההשערה המקורית.

**עמדה** – הערכה חיובית או שלילית על בני אדם, עצמים או רעיונותרגשי

שלושה סוגי מידע הקובעים את עמדתנו:

**מידע קוגניטיבי** – אילו מחשבות עולו בראשינו בתגובה למילים (אנג'לינה ג'ולי לדוגמה)

**מידע רגשי –** אילו רגשות מתעוררים למשמע המילה

**מידע התנהגותי** – כיצד אתם מתנהגים כאשר מזדמן לכם לצפות באחד מסרטיה (לדוגמה)

עמדה המנבאת התנהגותית היא עמדה הנגישה לנו (עוצמת הזיקה לעמדה, התנסות ישירה, חזרה על העמדה, עמדות יותר ספציפיות)

**שכנוע –** מאמצים מכוונים לשינוי עמדות של אחרים

מודל סבירות העיבוד - תיאוריית שכנוע המגדירה את מידת הסיכוי שלפיו ימקדו בני האדם את התהליכים הקוגניטיביים שלהם כדי לעבד מסר שנועד לשכנע, ולכן יבחרו במסלול המרכזי ובמסלול ההיקפי כדי לחשוב על המסר.

**מסלול מרכזי** – נסיבות , בהן בני אדם חושבים בכובד ראש על מסר השכנוע ושינוי עמדתם תלוי בחוזק הנימוקים. חשיבה זהירה הנקראת עיבוד גבוה

**מסלול היקפי -** נסיבות , בהן בני אדם אינם מתמקדים במסר מתוך תשומת לב יתרה אלא מגיבים לרמזים שטחיים במצב. היעדר חשיבה מעמיקה הנקראת עיבוד נמוך

**דיסוננס קוגניטיבי** – קונפליקט שאנו חווים לאחר קבלת החלטה, נקיטת פעולה או חשפיה למידע הנוגד את אמונותינו, הרגשותינו או ערכים קודמים שלנו

**תיאוריית הדיסוננס הקוגניטיבי** - התיאוריה שלפיה קוגניציות שאינן מתאימות זו לזו יוצרות מתח המניע את האדם להפחית מתח זה.

**תיאוריית התפיסה העצמית** - הרעיון שבני אדם צופים בעצמם על מנת לברר את הסיבות להתנהגותם; בני אדם מקישים על מצבם הפנימי מתוך תפיסת התנהגותם במצב נתון.

**היענות** - שינוי בהתנהגות בהתאם לרצונו הישיר של המקור למסר.

טכניקות הענות:

**נורמת ההדדיות** - ציפייה להחזרת "טובות". אם פלוני עושה משהו למעננו עלינו לגמול לו ולעשות משהו למענו.

**טכניקת הדלת בפרצוף** – כשאדם מסרב לבקשה גדולה הוא ייעתר לעיתים קרובות, לבקשה צנועה ממנה

**מחויבות – טכניקת רגל בדלת** – בני אדם אשר נענים לבקשות קטנות ייענו לאחר מכן לבקשות גדולות מהן (מרגע שהצליחו לשים רגל בדלת בני אדם יכולים לנצל את תחושת המחויבות שלנו והגביר את ההיענות שלנו)

**עקרון הנדירות** – בני אדם אוהבים שיהיו להם דברים שאין לאחרים (במסחר גורמים למוצרים להיראות נדירים)

**טכניקת זה עוד לא הכל** –

**דעה קדומה** - עמדה נלמדת כלפי מושא מטרה, המערבת רגשות שליליים (עוינות או פחד), אמונות שליליות (סטריאוטיפים) המצדיקות את העמדה, וכוונה התנהגותית להימנע ממגע עם מי שנמצאים בקבוצת המטרה, לשלוט בהם, לפקח עליהם או לחסלם.

**קטגוריזציה חברתית** - תהליך שבאמצעותו בני אדם מארגנים את סביבתם החברתית, באמצעות קטגוריזציה של עצמם ושל זולתם בקבוצות.

**קבוצות פנים** – קבוצות אשר בני האדם משתייכים אליהן ומזדהים איתן

**קבוצות חוץ** - קבוצות אשר בני האדם אינם מזדהים איתן

**הטית קבוצת הפנים** - ההערכה שלפיה הקבוצה פנים שהפרט משתייך אליה טובה יותר מן האחרות.

**גזענות** - אפליה על רקע צבע עור או מוצא אתני.

**סקסיזם** - אפליה על בסיס מין

**סטריאוטיפים** - הכללות לגבי קבוצת בני אדם, המייחסות את אותם המאפיינים לכל חברי הקבוצה.

**איום הסטריאוטיפ** - איום שלפיו יחשוש הפרט מחיזוק הסטריאוטיפים השליליים של קבוצתו. (לדוגמא, תוצאות במבחן של אפרו-אמריקנים נפגמות אם הם מאמינים כי התוצאות רלוונטיות לסטריאוטיפ של תת – הישגיות של שחורים)

**השערת המגע** - הניבוי שלפיו מגע בין קבוצות יפחית דעות קדומות אם הוא יכלול מאפיינים כמו שיתוף פעולה למען מטרות משותפות.

**טכניקת התצרף** - אסטרטגיה שבה מקבל כל תלמיד בכיתה חלק ממכלול חומר הלימוד; עליו ללמוד את חלקו, ולאחר מכן לשתף את חברי הקבוצה האחרים בחומר שלמד. (מערב ומזרח גרמניה וזרים)

משיכה בין אישית:

יחסי חיבה – אנו נוטים להימשך לאחרים הנמצאים בסביבתנו הקרובה

**משיכה גופנית** – המשיכה הגופנית ממלאת תפקיד ביצירת קשרי חברות (זוגות אקראיים – בני הזוג שציוותו להם בן זוג נאה רצו להיפגש שוב)

**דמיון לזולת** – דמיון במדדים כמו אומנות וערכים מטפח חברויות

**הדדיות** – אנו נוטים לחבב אנשים שאנו מאמינים כי הם מחבבים אותנו

יחסי אהבה – לרוב אנו מחבבים תחילה את מי שבסופו של דבר אנו אוהבים

**חווית האהבה** – בני האדם המשיגו את האהבה בעזרת שלושה ממדים:

**תשוקה** (ומשיכה מינית), **אינטימיות** (כנות והבנה), **מחויבות** (מסירות והקרבה)

**אהבה מלאת תשוקה** – פרק זמן בתחילת הזוגית המאופיין בעוצמה ובהתמזגות

**אהבה רעים** – עם הזמן היחסים הופכים לפחות אינטנסיביים אך אינטימיים יותר (לרוב חווים שביעות רצון גבוהה יותר מהחיים)

**תיאוריית התלות ההדדית** – בחינת צורי בני האדם ביחס לקשרים החברתיים שלהם.

פרק17 – מושגים

**תפקיד חברתי** - דפוס התנהגות שהחברה מגדירה, ואשר מצפים מן האדם למלאו כשהוא פועל בסביבה נתונה או בקבוצה נתונה.

**כללים** - הנחיות להתנהגות בצורות מסוימות במצבים כללים מסוימים.

**נורמה חברתית** - ציפיות הקבוצה מחבריה להתנהג באופן מקובל ונאות ולהחזיק בעמדות מקובלות ונאותות.

**קונפורמיות** - הנטייה לאמץ את ההתנהגות, הדעות והערכים של חברים אחרים בקבוצה שהפרט משתייך אליה.

**השפעת המידע** - השפעות קבוצתיות הנובעות משאיפתו של הפרט בקבוצה לפעול בצורה נכונה ולהבין את דרך הפעולה ההולמת במצב נתון.

**השפעת הנורמה** - השפעות קבוצתיות הנובעות מן השאיפה של חברי הקבוצה שאחרים יחבבו אותם, יקבלו אותם ויאשרו את מעשיהם.

**התגבשות נורמה**- תהליך בו נורה נוצרת ומתקבעת

**קיטוב קבוצתי** - הנטייה של קבוצות לקבל החלטות קיצוניות יותר מן ההחלטות שחבריהן היו מקבלים אילו פעלו לבדם.

**מודל ההשוואה החברתית** – חבר בקבוצה יחתור לזכות בהערכת עמיתיו ע"י אימוץ אידיאל קבוצתי קיצוני מעט יותר מהנורמה האמיתית הרווחת בקבוצה

**חשיבה קבוצתית** - הנטייה של קבוצה המקבלת החלטות לסנן ֶקֶלט לא רצוי כדי שֵי ַקל עליה להגיע לתמימות דעים, בייחוד אם היא עולה בקנה אחד עם השקפתו של המנהיג.

**התנהגות פרו-חברתית** - התנהגות המבוצעת מתוך מטרה לעזור לזולת.

**אלטרואיזם** – התנהגויות פרו – חברתיות שאדם מבצע מבלי להתחשב בביטחונו או באינטרסים שלו

**אלטרואיזם הדדי** - הרעיון שלפיו בני אדם מתנהגים באלטרואיזם כיוון שהם מצפים מאחרים לעשות את אותו הדבר למענם.

**הדדיות עקיפה –** אדם מתנהג באופן אלטרואיסטי משום שהוא מאמין כי בעתיד הוא יהיה המושא של התנהגות אלטרואיסטית.

**השערת האמפתיה והאלטרואיזם –** כשאנו חשים אמפתיה כלפי אדם אחר, הרגשות האלה מעוררים מניע אלטרואיסטי להושטת עזרה

**התערבות הצופה מן הצד** - נכונותם של בני אדם להיחלץ לעזרת זרים הנתונים במצוקה.

**פיזור אחריות** - במצבי חירום, ככל שמספר הצופים מן הצד גדול יותר, כך פוחתת נכונותו של כל אחד מהם להושיט עזרה.

**תוקפנות** - התנהגויות הגורמות נזק פסיכולוגי או גופני לאדם אחר.

**תוקפנות אימפולסיבית** - תוקפנות הנוצרת בתגובה על מצבים שמקורה רגשי. אנשים מגיבים בתוקפנות בלהט הרגע.

**תוקפנות אינסטרומנטלית** - תוקפנות המבוססת על חשיבה ומכוונת למטרה; מבוצעת במחשבה תחילה כדי לממש מטרות מסוימות.

**השערת התסכול והתוקפנות** - לפי השערה זו, תסכול מתעורר במצבים hypothesis שבהם נמנע מבני אדם להשיג את מטרותיהם או שהדרך אל המטרות נחסמת. עלייה ברמת התסכול מגדילה את הסבירות לתוקפנות.

**תסריט הסלמה** – מבנה זיכרון המקודד נורמות תרבותיות לרצף הקובע באיזו מידה יש להגביר את התוקפנות בתגובה על התגרות מתמשכת

**מודל התוקפנות הכללי** – חוקרים פתחו מודל זה כדי להסביר את הקשר בין חשיפה לאמצעי תקשורת שמופיעה בהם אלימות לבין התנהגות תוקפנית